



10월 급·간식 식단표



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

색동원어린이집

일자											1(목)			2(금)				
오전 간식											시금치죽⑤⑥			참깨죽				
점심	☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳자 ※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										수수밥 설렁탕⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 배추(백)김치⑨			현미밥 배추된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후 간식											찐고구마, 우유②			빵(잼토스트①②⑤⑥), 고칼슘두유⑤				
영량	단백질	칼슘											490	20	278	510	21	256
(kcal)	(g)	(mg)																
일자	5(월)			6(화)			7(수)			8(목)			9(금) - 한글날					
오전 간식				잔멸치죽			김가루죽			당근죽⑤⑥								
점심	 개천절 대체공휴일			보리밥 무춍국⑤⑥ 돈독살꼭창⑤⑥⑩⑫⑬ 콘샐러드①⑤ 배추(백)김치⑨			달걀대파볶음밥①⑤⑥ 유부장국 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 배추(백)김치⑨			쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩⑬&소스⑤⑫ 콘샐러드①⑤ 배추(백)김치⑨								
오후 간식				꼬마주먹밥⑤, 고칼슘두유⑤			채소스틱(오이), 떠먹는요거트②			케익, 바나나 우유②								
영량				단백질	칼슘	542	20	230	410	18	172	446				19	330	
(kcal)	(g)	(mg)																
일자	12(월)			13(화)			14(수)			15(목)			16(금)					
오전 간식	고구마죽			양파스프②⑤⑥⑬, 채소스틱(파프리카)			누룽지죽			참치죽			얼갈이죽⑤⑥					
점심	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨			흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨			돈다짐채소비빔밥⑤⑥⑩ 계란파국 브로콜리맛살무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨			잡곡밥 두부장국⑤⑥ 달걀양배추 볶음⑤⑬ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨			차조밥 우동국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑬&소스⑤ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후 간식	과일(사과), 우유②			빵(꿀호떡①②⑤⑥), 고칼슘두유⑤			토마토파스타⑥⑩⑫, 마시는요거트②			찐감자, 우유②			떡볶이, 마시는요거트②					
영량	단백질	칼슘	435	18	277	549	24	334	456	19	196	539	22	287	425	18	201	
(kcal)	(g)	(mg)																
일자	19(월)			20(화)			21(수)			22(목)			23(금)					
오전 간식	녹두죽			치즈잡곡죽②			배추장죽⑤⑥			무죽			아욱죽⑤⑥					
점심	쌀밥 실파된장국⑤⑥ 오리로스구이 김자반⑤ 배추(백)김치⑨			수수밥 썩갓어묵국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물 배추(백)김치⑨			하이라이스②⑤⑥⑩⑫ 버섯된장국 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨			보리밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑬ 우영채조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨			현미밥 향택국⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이무침 배추(백)김치⑨					
오후 간식	과일(샤인머스켓), 마시는요거트②			채소전⑤⑥			채소스틱(당근), 떠먹는요거트②			찐고구마, 우유②			청경채프리타타①②⑫, 고칼슘두유⑤					
영량	단백질	칼슘	379	18	210	382	14	115	474	16	174	471	18	295	467	21	304	
(kcal)	(g)	(mg)																
일자	26(월)			27(화)			28(수)			29(목)			30(금)					
오전 간식	타락죽②			채소스프②⑤⑥⑬, 채소스틱(대진브로콜리)			연근죽⑤⑥			버섯죽⑤⑥			부추죽					
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 저당돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨			닭갈비덮밥⑤⑥⑬ 콩나물국 콘치즈구이①②⑤ 깍두기⑨			흑미밥 안매운김치국⑨ 돈독살호박볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨			기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨					
오후 간식	과일(멜론), 떠먹는요거트②			잔멸치주먹밥⑤, 마시는요거트②			곡물롤①②④⑤⑥, 고칼슘두유⑤			찐달걀①, 우유②			빵(소보로)①②⑤⑥, 마시는요거트②					
영량	단백질	칼슘	416	19	275	528	22	278	564	19	275	455	22	303	483	18	199	
(kcal)	(g)	(mg)																
원산지 표시안내	쌀		콩		배추(백)김치		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기					
	(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		배추		고춧가루		수입산		국내산		대한우					
	국내		국내		국내		국내		국내		국내		국내					
	수산물		식육·어육 가공품		배이컨		미트볼		너비아니									
고등어		떡갈비		완자		참치		함박스테이크		베이컨		미트볼		너비아니				
국내		국내		국내		국내		국내		국내		국내		국내				

 ▶ **하늘색** : 저염 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 '국 없는 날'로 운영되나, 영아들의 색생활을 고려하여 저희 어린이집은 나트륨 함량이 없거나 적은 국으로 제공 합니다.

 ▶ **분홍색** : 달지 않게 먹는 날로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.

 ▶ **주황색** : 탄소발자국 줄이는 날로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.

 ▶ **노란색** : 테마음식(세계음식·일본)을 제공하는 날로 15일 점심 메뉴로 '오야고동'이 제공 됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.)

 ▶ **소.중.해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!

 ▶ **초록색** : 이달의 채소 브로콜리를 먹는 날

브로콜리에는 비타민C, 베타카로틴 등 항산화 물질이 풍부하다. 항산화 물질은 우리 몸에 쌓인 유해산소를 없애 노화와 암, 심장병 등 성인병을 예방한다. 물에 넣고 가열조리를 하면 일부 항암물질이 파괴될 수 있으므로 찌거나 전자레인지로 이용한 조리 방법도 좋다. 브로콜리는 샐러드, 스프, 스튜 등에 사용하여 먹을 수 있다.



10월 연장식 식단표



식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀



일자										1(목)			2(금)					
저녁	*알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③매밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 ※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.							쌀밥 미나우동⑤⑥ 돈육카레볶음 ②⑤⑥⑩⑪⑬⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			달걀볶음밥⑤⑥⑮ 쇠고기장조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨							
	열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	244			9	62			217	11	23					
일자			5(월)			6(화)			7(수)			8(목)			9(금) - 한글날			
저녁	 개천절 대체공휴일			쌀밥 맑은배추국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침 깍두기⑨			쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잔멸치(건과류)볶음 ⑤⑥⑭ 배추(백)김치⑨			쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑮ 채소달걀말이①⑤ 김자반⑤ 배추(백)김치⑨								
	열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	190			12	62			235	12	79	256			13	40
일자			12(월)			13(화)			14(수)			15(목)			16(금)			
저녁	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 미니돈가스①⑤⑥⑩⑮&소스⑤⑫ 도토리묵무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨			쌀밥 모듬버섯탕⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨			쌀밥 유부장국⑤⑥ 고등어양념조림⑤⑥⑦ 무생채 배추(백)김치⑨			쌀밥 안매운김치국⑨ 돈육살구이⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨			연두부비빔밥 ⑤⑥ 닭살채소볶음 ⑤⑮ 깍두기⑨					
	열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	299	9	58	220	11	65	236	12	86	232	9	53	209	11	71
일자			19(월)			20(화)			21(수)			22(목)			23(금)			
저녁	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑮ 치즈달걀찜①② 단호박샐러드② 배추(백)김치⑨			쌀밥 김가루수제빔국⑥ 오리주물럭⑤⑥ 두부찜⑤&양념장⑤⑥ 배추(백)김치⑨			쌀밥 호박된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 불어묵조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨			쌀밥 맑은배추국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨			쌀밥 들깨우거쌈국⑤⑥ 쇠고기찜⑥&양념장⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨					
	열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	280	12	82	275	12	62	381	15	74	276	11	61	237	10	62
일자			26(월)			27(화)			28(수)			29(목)			30(금)			
저녁	쌀밥 사골국⑮ 임연수구이⑤⑥ 고구마줄기볶음⑤ 배추(백)김치⑨			쌀밥 복쌈국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨			쌀밥 맑은두부국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림 ⑤⑥⑮⑯ 브로콜리맛살무침 ①⑤⑥⑧ 배추(백)김치⑨			쌀밥 감자된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근흑임자무침①⑤ 배추(백)김치⑨			안매운김치볶음밥⑤⑨ 돈가스 ①②⑤⑥⑩⑮&소스⑤⑫ 단무지					
	열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	206	10	49	211	11	41	267	11	85	243	13	84	278	11	18
원산지 표시안내	쌀		콩		배추(백)김치		쇠고기			돼지고기			닭고기		오리고기			
	(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		배추		고춧가루		수입산		국내산							
	국내		국내		국내		국내				한우		국내		국내			
	수산물						식육·어육 가공품											
	고등어						미니돈가스, 돈가스						미트볼					
국내						국내						국내						